ماهو علاج النقرس ؟

- فقدان الوزن تدريجيًا يمكن أن يساعد على خفض مستويات حمض اليوريك, تجنب الحميات قليلة السعرات أو الحميات المعتمدة على نسبة عالية من البروتين لإنقاص الوزن.
- شرب 8-16 أكواب من الماء يوميًا.

- في مرحله ظهور الأعراض : حاول اتباع نظام غذائي محدود بالمصادر الحيوانية (مرفق جداول في الصفحات التالية) ، تناول كميات معتدلة من البروتين (المصادر التي ينصح بها: منتجات الحليب قليلة/ خالية الدسم , البيض , و زبدة المكسرات) و احرص على الحد من تناول السمك , اللحم , والدجاج لـ 6 أونصات / اليوم.

- في مرحلة الإستشفاء: اتباع نظام غذائي صحي منخفض الدهون مع كميات معتدلة من البروتين سيساعد في تخفيف أعراض النقرس.

محتوى البيورين في الأطعمة

المجموعة الغذائية	منخفضة في البيورين تناولها بأي كمية	معتدلة في البيورين احرص على الإلتزام بالكميات المحددة بالأسفل	عالية في البيورين حاول تجنبها , لايوجد طعام ممنوع تمام.
المشروبات	الماء, العصير, المشروبات الغازية, الشاي, القهوة والكاكاو,		المشروبات الكحولية.
الخبز والحبوب	الخبز والمعكرونة والأرز والكعك، الخبز المصنوع من دقيق الذرة، الفشار.	الشوفان (لا تأكل أكثر من ⅔ كوب غير مطبوخ، يوميا)، نخالة القمح، جنين القمح (لا تأكل أكثر من ¼ كوب من الحبوب الجافة، يوميًا).	

محتوى البيورين في الأطعمة

المجموعة الغذائية	منخفضة في البيورين تناولها بأي كمية	معتدلة في البيورين احرص على الإلتزام بالكميات المحددة بالأسفل	عالية في البيورين حاول تجنبها , لايوجد طعام ممنوع تمام.
التوابل	الملح والبهارات والزيتون والمخللات والمنكهات والخل.		
الحليب والألبان	جميع منتجات الألبان (يفضل الأنواع قليلة الدسم أو منزوعة الدسم).		
الدهون	جميع الأنواع ما عدا الصلصات المصنوعة من اللحوم.		الصلصات المصنوعة من اللحوم.

محتوى البيورين في الأطعمة

المجموعة الغذائية	منخفضة في البيورين تناولها بأي كمية	معتدلة في البيورين احرص على الإلتزام بالكميات المحددة بالأسفل	عالية في البيورين حاول تجنبها , لايوجد طعام ممنوع تمام.
الحساء	المطبوخ من دون اللحوم.	الحساء أو المرق المصنوع أو المطبوخ من اللحوم أو الأسماك.	
الفاكهة	الكل		
الخضروات	جميع الخضروات باستثناء المعتدلة في البيورين.	الهليون، القرنبيط، السبانخ، الفطر، البازلاء الخضراء احرص على ألا تتجاوز أكثر من ½ كوب من هذه الخضروات يوميًا).	
أخرى	السكر والحلويات والجيلاتين.		الخميرة ومستخلصاتها (عادة تؤخذ كمكملات غذائية)

محتوى البيورين في الأطعمة

المجموعة الغذائية	منخفضة في البيورين تناولها بأي كمية	معتدلة في البيورين احرص على الإلتزام بالكميات المحددة بالأسفل	عالية في البيورين حاول تجنبها , لايوجد طعام ممنوع تمام.
البروتينات	البيض، المكسرات، زبدة الفول السوداني	اللحوم , ولحوم الدواجن (مثل الدجاج). سرطان البحر (القبقب) , كركند (اللوبستر) , المحار , والربيان (احرص على الحد من تناولها من حصة إلى حصتن باليوم – الحصة =٢-٣ أونصة –). الفاصوليا المجففة , البازلاء , العدس (احرص على الحد من تناولها إلى كوب مطبوخ باليوم).	سمك السردين , التونة , بلح البحر , الإسكالوب , السالمون المرقط (احرص على إزالة الجلد من السمك) , اللحم المقدد , لحوم الأعضاء الحيوانية (مثل الكبد , الكلى والكرشة) , و لحم الوز.